

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (action research) มีวัตถุประสงค์เพื่อหาแนวทางการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานสตรีลาว จังหวัดหนองคาย พื้นที่ที่ศึกษาคือโรงงานทำที่นอนบ้านท่ามะเฟือง ตำบลโพนสา อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย ผู้ร่วมการวิจัยคือแรงงานสตรีลาวจำนวน 12 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาพบว่า การที่แรงงานสตรีลาว และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นายจ้าง สมาชิก อบต. ผู้นำชุมชนและนักวิจัยได้ร่วมเสวนากลุ่มและประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จนทำให้เข้าใจปัญหาและสาเหตุที่ทำให้แรงงานสตรีลาวมีคุณภาพชีวิตต่ำ หลังจากนั้นการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของปัญหาและหาวิธีร่วมกันในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ จากการที่แรงงานสตรีลาวและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมกันค้นหาปัญหา วางแผนร่วมกัน ทำให้รู้สึกถึงความร่วมเป็นเจ้าของโครงการ ทำให้เกิดพลังอำนาจอันนำไปสู่การร่วมดำเนินโครงการ นอกจากนี้การศึกษายังพบว่าแรงงานสตรีลาวมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตทั้ง 6 ด้านดังนี้ 1) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพซึ่งประกอบด้วยด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกาย พบว่าแรงงานสตรีลาวมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ดีขึ้น ใช้หน้ากากปิดปากและจมูกทุกคน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ บางคนลดปริมาณและความถี่ของการรับประทานอาหารลดลง มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการทำกายบริหารเพื่อป้องกันและลดอาการปวดเมื่อยร่างกายระหว่างทำงาน และทำงานด้วยท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสม สำหรับทางด้านจิตใจ พบว่าแรงงานสตรีลาวมีความสุขมากขึ้น สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกวิธี และปรับวิธีของตนเองโดยคิดในเชิงบวก 2) คุณภาพชีวิตการทำงาน พบว่าแรงงานสตรีลาวและนายจ้างมีความเข้าใจ เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงในกลุ่มแรงงานมีความสามัคคีกัน 3) คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว พบว่าแรงงานสตรีลาวมีสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวกัน ลดการทะเลาะวิวาทในครอบครัว 4) คุณภาพชีวิตในชุมชน พบว่าแรงงานสตรีลาวได้รับการยอมรับจากคนไทยในชุมชนและเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนดีกว่าเดิม 5) คุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ พบว่าแรงงานสตรีลาวสามารถควบคุมค่าใช้จ่าย ลดภาระหนี้สินที่ไม่จำเป็น มีเงินเก็บออมเพิ่มขึ้น ประหยัด การใช้จ่ายและอดออม 6) คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ พบว่าแรงงานสตรีลาวรักษาความสะอาดและจัดสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระเบียบวางอุปกรณ์เครื่องครัวไว้บนชั้น (เดิมวางบนดิน) มีการติดป้ายเตือนห้ามสูบบุหรี่ไว้หน้าโรงงานเพื่อป้องกันอัคคีภัย นอกจากนี้แรงงานสตรีลาวได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ สิทธิการทำงานและการอาศัยอยู่ในประเทศไทยมากกว่าก่อนการดำเนินโครงการ

ผลการศึกษาครั้งนี้จากการที่แรงงานสตรีลาวมีส่วนร่วมทุกกระบวนการตั้งแต่วิเคราะห์หาปัญหาและสาเหตุของปัญหา ร่วมตัดสินใจและวางแผนดำเนินโครงการ ทำให้แรงงานสตรีลาวรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของกิจกรรม เกิดพลังในการร่วมดำเนินการแก้ปัญหา ทำให้แรงงานสตรีลาวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งแนวทางนี้ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับแรงงานกลุ่มอื่น ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ทำงาน สถานที่ทำงานที่มีปัญหาและบริบทที่คล้ายคลึงกับการศึกษาในครั้งนี้

This action research aimed to develop a strategy to enhance female Laotian migrant workers' quality of life in Nong Khai province. The study was conducted in five small-scale cotton mattress production facilities of Thamapheng village, Pounsa sub-district, Thabo district, Nong Khai province. The participants consisted of 12 female Laotian migrant workers. The data were obtained through focus-groups, in-depth interviews, and participant observation; and analyzed through content analysis. The results of this study were as follows:

From the focus-groups, female Laotian migrant workers and related persons including healthcare staff, their employers, members of the sub-district administrative organization, community leaders, and a researcher had a clear picture of the existing situation and causes of a low quality of life of the female Laotian migrant workers; as a result, they collaboratively planned to solve the problem. According to their collaboration, female Laotian migrant workers and all related persons started to realize that this problem was belong to them, and they also developed their empowerment to solve the problem. Moreover, the results of this study revealed that female Laotian migrant workers' quality of life was finally changed which could be described in six aspects as follows: 1) Quality of life in the aspect of health consisting of physical and mental health. For the physical health, it was found that female Laotian migrant workers improved their self-care practices through using face masks, eating healthy food, avoiding uncooked food or decreasing the amount of uncooked food intake and frequency of eating food, and having aerobic exercise to reduce their muscle pains. It was also found that female Laotian migrant workers had proper postures while working. For mental health, female Laotian migrant workers could manage their stress properly and improve their adaptations through positive thinking. 2) Quality of life in the aspect of work, there were more understanding, caring, and helping between female Laotian migrant workers and their employers. Furthermore, social harmony was developed among female

Laotian migrant workers. 3) Quality of life in the aspect of family, it was found that female Laotian migrant workers had good relationships with other family members and decreased their arguments. 4) Quality of life in the aspect of community, it was found that female Laotian migrant workers were accepted from Thai people in the community and could participate more in social activities. 5) Quality of life in the aspect of economy, it was found that female Laotian migrant workers learned how to control their family incomes, decreased their debts, and had more saving. 6) Quality of life in the aspect of physical environment, it was found that female Laotian migrant workers kept their surrounding clean and organized. Moreover, the warning signs for no smoking were posted in the front of the factories. Furthermore, female Laotian migrant workers received more information on about health right to work and live in Thailand than before.

This study suggests that female Laotian migrant workers' participations in situational analysis, decision making, and plan, help them to realize that the problem of quality of life is belong to them. Therefore, the empowerment was developed to solve the problem, which, in turn, improved female Laotian migrant workers' quality of life. The strategy used in this study can be used in other workplaces and situations that have a similar problem to this study.